



一周天气

天气渐凉

遍地“银杏黄”，但别乱捡乱吃

记者 杨永昌

本报讯 上一周，虽然晨间寒意明显，但白天大都有灿烂的阳光相伴，暖身又暖心，户外游玩的人多了起来。

记者昨天从市气象台了解到，这样的晴暖天气只维持到本周二，周三起受冷空气影响，我市将有一次降温和降雨过程，白天气温又逐步降至10℃附近，体感偏阴冷。

最近，银杏树已褪去青绿迎来璀璨的“黄金时代”，市区三塔路也迎来了一年之中的“颜值”巅峰。值得注意的是，一些市民认为银杏叶具有一定“保健”功效，并将其用来泡水喝。对此，市中医医院有关专家指出，银杏叶虽然具有活血化痰、通血脉、降血脂的作用，但一般不宜直接泡水喝。

“银杏叶确实也是一味中药，

但中药房买到的银杏叶跟捡来采来的不一样，它是经过处理的。一般是跟其他草药一起煎着喝。”上述专家介绍，因为银杏叶中含有银杏酸，银杏酸具有类似氧化物的毒性，而且又是水溶性的，直接泡水饮用会造成银杏酸进入人体，从而引起神经麻痹或者阵发性痉挛等中毒症状，所以不建议煮新鲜的银杏茶来饮用甚至保健。

此外，街头还出现大量掉落的白果。银杏果俗称“白果”，据说白果营养价值比较高，有些市民会把掉在地上的果实，捡回家盐焗、烘烤、炖汤……对此，上述专家表示，银杏果是一种中药材，一般不适合当作干果类零食吃。此外，人们在接触白果时也要小心。新鲜银杏果的果皮中含有大量银杏酸，有很强的致敏性，可导致皮肤红肿、瘙痒、起皮疹等症状，严重者甚至会引起过敏性休克。

“官方减肥指南”来了 市第一医院专家支招科学减重

记者 樊昕旖 通讯员 严曹琼

本报讯 昨天，嘉兴正式启动“体重管理年”活动，旨在提高全民健康水平。那么，我们为什么要管理体重？如何正确看待减肥、科学减肥呢？记者采访了嘉兴大学附属医院（嘉兴市第一医院）内分泌科医生。

“肥胖”的定义并不是一个简单的体重数字，而是基于多种因素的综合考量，包括身高、体重、体脂比、腰围等。“一般来说，体重指数BMI大于等于24kg/m²但小于28kg/m²的定义为超重，大于等于28kg/m²的定义为肥胖。此外，体脂也是判断肥胖的一个指标，男性体脂大于25%、女性体脂大于30%就属于肥胖。”嘉兴大学附属医院（嘉兴市第一医院）内分泌科副主任医师俞丹璐介绍，肥胖会导致多种代谢性疾病，如糖尿病、高血压、高血脂、脂肪肝、脑血管疾病、冠心病、睡眠呼吸暂停、骨关节炎等，也有可能致睡眠障碍、焦虑症等相关心理疾病。“从门诊情况来看，肥胖人群或多或少都有些代谢性问题，我们还是建议大家要控制体重。”

那么，如何减肥呢？对于不少肥胖人群来说，“管住嘴、迈开腿”是首选减肥方法。这听起来很简单，实行起来却并不容易，需要科学的方法和技巧。“一般的减重方式包括生活方式干预、药物治疗

等。”俞丹璐说，在饮食方面要合理控制热量摄入，选择正确的食物和烹饪方法，注重减油、减盐、减糖，进餐顺序应以蔬菜为先，其次荤菜，最后才是米饭，进食时间在半小时以上为佳。在运动方面，肥胖人群可以每天抽出40分钟，选择慢跑、游泳、跳绳、快走等方式进行锻炼。同时，每个星期抽出2到3天，进行20分钟的哑铃操、平板支撑、仰卧起坐等抗阻力运动。

对于多次减肥失败的重度肥胖人群，也可以选择减重手术。“如果是单纯性肥胖患者，BMI指数大于37.5kg/m²的建议积极手术；在32.5kg/m²到37.5kg/m²之间的推荐手术；在27.5kg/m²到32.5kg/m²之间的，经生活方式改变和内科治疗难以控制，且至少符合2项代谢综合征指标的人群经综合评估后可考虑手术。”俞丹璐说，目前国内最常用的手术方式是腹腔镜胃袖状切除术，占95%以上，就是通过减少胃的容积，让患者在进食时会更快感到饱胀，从而限制食物摄入量。“但并不是所有人都适合进行手术，要经过专业医生的评估和全面的身体检查。”

最后，医生提醒，减肥不是一蹴而就的，需要保持健康生活方式，包括均衡饮食、规律运动和良好的心态。只有将这些习惯融入日常生活中，才能真正实现长期的体重管理和健康改善。



邻居频繁高空抛物不听劝 法院判定：已构成高空抛物罪

记者 杨薇 通讯员 南轩

本报讯 “邻居频繁高空抛物、乱扔垃圾，劝了不听怎么办？”前阵子，南湖某小区居民报警声称邻居朱某频繁高空抛物，多次劝说，从最初的垃圾袋、水果皮发展到锅碗瓢盆甚至椅子，忍无可忍只能报警。

朱某家住南湖某小区三楼。2024年5月至6月期间，朱某多次从自家窗户往下扔瓜子壳、水果皮、硬纸盒、塑料袋等垃圾。

其间，楼下有居民险些被砸到，要朱某停止抛物，朱某却变本加厉，将陶瓷碗、陶瓷佛像、藤椅等大型物件也往下扔。邻居们多次报警，社区工作人员和民警也多次劝阻教育朱某。但在工作人员离开后，朱某又继续在楼上抛掷杂物。

朱某再一次往下扔陶瓷盆后，楼下居民无奈再次报警。接到民警电话的朱某随后主动投案。

朱某称，自己就是图省事，不想下楼扔垃圾，于是顺手扔了出去，也没想到会有这么严重的后果。

法院审理认为，被告人朱某多次从高空抛掷物品，情节严重，

其行为已构成高空抛物罪。鉴于朱某主动投案，到案后如实供述犯罪事实，自愿认罪认罚，法院决定依法对其从轻处罚。综合考虑案件被告人犯罪事实、性质、情节和社会危害程度，依法判处朱某拘役三个月，缓刑四个月，并处罚金1000元。

高空抛物，是一种不文明的行为，严重危害他人的生命及财产安全，害人害己。表面上看，这些高空抛物是直接伤害，但实际上，还有一些后续伤害，如扔烟头，会导致楼下火灾，房子被烧财产损失等，或者扔玻璃、利器，导致路人受伤，这些都需要抛物者承担相应的法律责任。自2021年3月1日《中华人民共和国刑法修正案（十一）》生效后，“高空抛物”正式入刑。

法官提醒，高空抛物行为不仅违反了法律法规，还破坏了社会公共秩序和道德风尚，影响社会和谐稳定，且具有极大的危害性和危险性。因此，我们每个人都应该懂法守法，遵守社会公德，养成文明的生活习惯，杜绝高空抛物，共同维护我们“头顶上的安全”。

买房请注意中介是否持卡上岗 嘉兴启动房地产经纪人员实名登记管理

记者 沈婷 通讯员 杨雪红 蔡志凡

本报讯 实名登记、持卡上岗！市建设局日前召开房地产经纪人员培训暨房地产经纪人员实名登记管理启动大会，旨在以实名制管理规范房地产经纪服务行为，保障房屋交易当事人的合法权益。各地建设部门、各房地产业协会、各房地产经纪机构及从业人员共100余家机构160余人参加。

随着房地产市场逐步进入以存量房交易为主的阶段，房地产经纪在活跃房地产市场、房价止跌回稳、优化资源配置、促进房地产市场交易等方面发挥了积极作用。截至目前，我市备案的房地产经纪机构有554家；今年1至10月，全市二手房网签3.26万套，面积达371.48万平方米。

然而，在日常的交易管理过程

中，存在部分从业人员素质不高、服务不规范、信息不透明等违规情况，这些行为不仅扰乱了市场秩序，损害了消费者的合法权益，也影响了行业的整体形象和市场的健康发展。因此，加强房地产经纪从业人员培训，全面推行实名登记管理，对于提升行业形象、保障消费者权益、促进房地产市场健康发展具有重要意义。

会上，市房管中心解读了近日发布的《关于进一步加强房地产经纪机构备案及从业人员实名登记管理的通知》，该通知从加强组织领导、加强工作衔接、加强监督检查、加强宣传引导四个方面对经纪机构备案管理及推行从业人员实名管理作出明确要求。

值得一提的是，实行实名登记管理后，嘉兴的房地产经纪人员便拥有了“身份证”。这张“身份证”即“浙江省房地产经纪从业人员工作

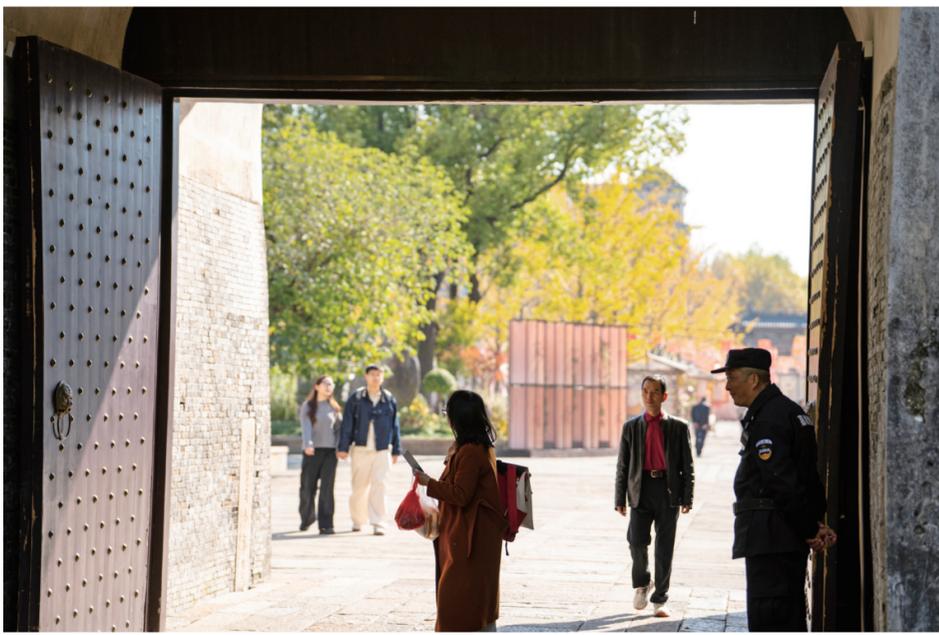
牌”，该工作牌实行全省统一编码管理，确保每名从业人员均拥有唯一的工作牌和编号。从业人员提供服务时需佩戴工作牌，消费者通过扫描工作牌上的二维码，就可以便捷地查询和获取从业人员的资质、所属机构、从业经历等详细信息，为社会公众选择经纪机构和经纪人员提供有效参考。同时，要求从业人员在提供相关经纪服务时，应主动向服务对象出示工作牌，做到实名登记、持卡上岗。

培训会上，发放了房地产经纪机构备案及从业人员实名登记操作手册，技术人员就房地产经纪机构政务网备案、嘉兴市住房和城乡建设局“智慧房管”一体化综合管理系统里的从业人员实名登记作了详细介绍。会上还通报了近年来发现的典型案例。

“加强行业从业人员实名登记管理，对于规范行业行为具有重要

意义。”嘉兴市房地产业协会副会长、房地产经纪专委会主任李小柱认为，房地产经纪机构和从业人员将积极响应、主动参与实名登记管理的实施工作，自觉遵守相关法律法规和规章制度，不断提高自身的专业素养和业务能力，以更加专业的素养、更加规范的行为、更加优质的服务，推动我市房地产市场健康有序发展。

嘉兴市建设局党委委员、市房管中心主任万磊表示，要把备案和实名登记工作作为当前和今后一个时期的重要任务来抓，后续将把实名工作牌作为合同备案的唯一凭证，也将常态化开展对各房地产经纪机构检查和指导，及时发现和纠正存在的问题。同时，会进一步加强建设部门与房协、经纪机构和从业人员的沟通协作，推动房地产经纪行业向更加规范、透明、诚信、专业的方向发展。



嘉兴子城“穿越千年”

昨天中午，嘉兴子城遗址公园迎来众多游客。大家徜徉在古老的城墙边，透过厚实的城门“一望千年”。 摄影 记者 陆巍

嘉兴有意思

《凰冈记——浙西望族海宁贾氏》出版 记录西汉名臣贾谊后裔的海宁足迹

记者 杨茜 通讯员 董维刚

本报讯 “贾氏为子孙之于祖宗，如木之本、水之有源，千枝万派，总归于一……”最近，《凰冈记——浙西望族海宁贾氏》一书出版发行，记录了贾谊后裔数百年间在海宁的繁衍生息。

提到贾谊，大多数人不会陌生。贾谊是西汉著名的政论家和思想家。文帝即位初期，他20多岁就做了博士，还是众博士中最年轻的。因其表现出众，后升为太中大夫。

《凰冈记——浙西望族海宁贾氏》由海宁市档案馆编、郑红霞编著，浙江人民出版社出版，全书行文49万余字，书中内容分世系、家

乘、归藏、馥郁人文、石室纸寿、凰冈书院等6个章节，并有引言、尾声和附录，全面梳理了海宁贾氏从南宋至民国的发展历程。

郑红霞是海宁黄湾人，海宁市档案馆的工作人员，和海宁贾氏一度颇有渊源。2011年，人民日报出版社曾出版过《海宁世家》一书，书中的马氏、贾氏两个章节就是郑红霞撰写的。后来，该文章在网上流传开来，甚至引起河南商丘另一支贾谊后裔的关注，他们还专门来到海宁进行联谊。

这份充满缘分的好友互动，也让郑红霞对深入考证海宁贾氏有了更多想法。“他们是一个文武兼修的世家，2022年那会儿，我又去

查了一些史料，开始就海宁贾氏的情况做系统梳理。”郑红霞说，根据现存的10卷本《贾氏家乘》等，一稿写成了20多万字。后来，她又参考《海宁县志》《海盐县志》《海宁州志稿》等大量地方志书，陆续把这部厚重的家族史写了出来。

据考证，海宁贾氏是贾谊的后裔，其先祖世代生活在河南洛阳一带的中原腹地。北宋灭亡后，中原官僚大族逃亡到江南，贾家兄弟三人拖家带口落脚到了盐官，后迁居到凰冈，以煮盐为生，家业渐渐壮大，富甲一方。再后来，贾家扶持宋元璋，成了开国功臣，一跃成为海宁乃至浙西地区的望族。

1978年，彼时的海宁袁花镇

龙联村发掘的元代贾椿墓，曾出土过一块完好的白色棉布。贾椿是海宁贾氏先人，生前为处士（有德才而隐居不愿做官之人），这块出土的棉布是裹身所用，江南多雨潮湿，一块棉布能数百年保存完好，说明贾椿的墓室营造不是一般的考究。

特别值得一提的是，元末，贾家还创建了凰冈书院，成为当时海宁境内唯一的民办书院。该书院不光教化州县子弟，还广泛联结社会名流与文人墨客，为海宁留下了众多宝贵的文化遗产。郑红霞说，贾家家族之力开办了这个凰冈书院，就是免费让喜欢读书的、有才华的人可以到凰冈书院来读书，这对于地方文脉的滋养，可谓意义重大。

燃气安全“课堂”开到居民家门口 嘉兴“花式”宣传保障冬季用气安全稳定

记者 蔡舒安 通讯员 王文洁

本报讯 冬季是燃气使用的高峰季节，也是燃气安全事故易发期。近日，嘉兴在市区杨柳坊小区举行“燃气严把关 安全零距离”2024年冬季燃气安全宣传活动，把安全知识送到居民家门口，全面提升市民燃气安全意识和应急处置能力。

“现在更换燃气设备都有补贴，现场就可以办理！”阿姨你看，这是被老鼠咬坏的橡胶软管，有很大的安全隐患，要马上更换。“找出图上隐藏的燃气安全隐患就可以集一个印章。”……活动现场设置了“宣传区”“展示区”“趣味游戏区”“兑奖区”“特邀区”等5大区域。“宣传区”内，工作人员耐心地解答着市民关于燃气计量、十年换

表、自闭阀安装等方面的疑问；最热闹的要数“趣味游戏区”，大家跃跃欲试，都想检验一下自己对燃气安全知识的了解程度，不知不觉间又收获了燃气安全新的知识点。

燃气安全年年讲、天天讲，但“灌输式”的传播效果甚微，此次燃气安全宣传活动打破常规的宣讲模式，一系列图文并茂、通俗易懂的宣传方式吸引市民纷纷前来。通过宣传展板、海报等载体，让市民不仅掌握燃气安全基本常识，更对燃气产品更换补贴政策有了清晰的认识。“这样的活动实用性很强，工作人员讲解得很清楚，我们一听就懂，让我了解到了平时容易被忽视的安全隐患。”燃气安全宣传来到家门口，让小区居民李持忠感觉受益匪浅。

自2021年全国城镇燃气安全

专项整治以来，嘉兴市建设局建立起常态化的燃气设施定期检验、安全评估和隐患排查制度，加快推进老旧燃气设施设备更新改造工作。

今年，嘉兴结合安全生产月活动，开展燃气行业大比武、燃气安全培训等，提升从业人员能力水平，更好地保障市民的用气安全。重点聚焦餐饮、出租房等人员密集场所用气安全宣传，组织全市餐饮企业从业人员燃气安全培训1335场，参与培训人数20802人，实现了全市餐饮企业全覆盖培训。“我们还加强从业人员技能培训，建立从业人员培训考试题库，今年初以来共完成2313名已取证人员的继续教育工作，对理论考试和实操考核全部通过的531名新聘人员发放了《从业人员专业培训考核合格证

书》。”市建设局园林市政管理服务中心相关负责人说。

“烟火气”之下，燃气安全问题成了广大群众最为关心的事之一。今年，嘉兴还把为全市3万户以上瓶装燃气用户更换燃气专用金属波纹管、带丝口连接减压阀列为民生实事项目，以民生实事加强项目推进力度，目前已提前完成年度3万户的目标任务。眼下，嘉兴结合城镇燃气、群众安全用气问题专项治理，在全市层面开展燃气金属软管更换、带熄火保护装置灶具更换、室内设施更新，并结合“以旧换新”政策给予补贴。

数据显示，今年嘉兴已开展燃气安全宣传“进社区、进学校、进企业”等活动195次，发放宣传单31万份，发布用气安全短信151万条。



党报热线 浙江新闻名专栏 民有所呼 我有所应

扫码参与微信互动